

Idea de Actividad

Día de afirmación positiva

Recomendado para edades de 12 - 18

¿Echas de menos a tus amigos y lugares de reunión? ¿Te sientes triste y aburrido en casa? Tómate unos minutos cada día y comparte una afirmación positiva con tus amigos y familiares. Hazlo con la frecuencia que desees, ¡incluso todos los días! Siéntete seguro, positivo, aumenta tu autoestima, mejora un poco el día de alguien y haz sonreír a alguien que conoces, incluso a ti mismo.

Qué necesitas:

- Cuaderno o papel
- Lápiz o pluma

Qué hacer:

1. Piensa en algo positivo sobre ti mismo, un amigo o un miembro de la familia.
2. Escríbelo en un cuaderno para que no se te olvide y puedas recordar por qué tú, tus amigos o tus familiares son increíbles. Escribe la fecha, la hora cuando lo pensaste, el nombre de la persona (incluso si eres tú mismo).
3. Si la afirmación positiva es para un amigo, envíelo por mensaje de texto, publícalo en tu cuenta de redes sociales o díselo a un miembro de la familia (las sonrisas son adicionales).
4. Se realista acerca de tus afirmaciones, no lo digas si no es cierto. Por ejemplo: si tu amigo es terrible dibujando, no le digas que es un buen artista. Se genuino. Elogia sus esfuerzos y aliéntalos a seguir intentándolo. Recuerda señalar siempre algo positivo y mantente alejado de los comentarios negativos.

Ejemplos de afirmaciones positivas:

- Me alegra tenerte en mi vida.
- Importas y tienes mucho que ofrecer.
- Podemos hacer lo que nos proponamos.
- La belleza viene en todas las formas y tamaños.
- Aprendemos de nuestros desafíos y aprendemos algo nuevo todos los días.

Ahora que tienes una idea, piensa en formas positivas para alegrar su día y una vez que la vida vuelva a la normalidad, tendrás un diario listo y una guía para hacer feliz a las personas.